



T-Lion Voice Home

T-Lion (The Triumphant Lion : ザ・トライアンファントライオン)
※Triumphant=「勝利を得た」「意気揚々とした」の意

第20号

- 令和7(2025)年度 社会貢献活動に関する各種の取り組み
- 令和7(2025)年度 公開講座等実施報告
- 令和8(2026)年度 公開講座実施予定

安心につながる学びを ～公開講座から広がる地域の輪～

日本体育大学は、「体育・身体活動・スポーツを通じた健康で豊かな社会・人づくりの実現」を社会的使命に掲げています。競技力の向上にとどまらず、地域との連携・協力関係を築きながら、地域に開かれた大学を目指し、スポーツの力を社会に生かす取り組みを進めてきました。2014年に新設された保健医療学部には、整復医療学科、救急医療学科があり、「怪我の予防や治療」、「命を守る」という専門性を基盤に、安心してスポーツや日常生活を送ることができる社会づくりに貢献しています。専門職の育成を通して、人と地域を支えることが私たちの大切な役割です。私自身、2018年まで山口県の山口市消防本部に勤務していました。

公開講座では、実際の現場での体験や住民との関わりについて質問を受けることが多く、参加者の皆さまが机上の知識ではなく、実践に基づく学びを求めていることを実感してきました。公開講座は単に知識を伝える場ではなく、心肺蘇生法や応急手当、防災対応を体験しながら、「いざという時に行動できる力」を育む場でもあります。実際に体を動かしながら学ぶことで、自信につながり、ご家族や地域を守る力になります。これまで参加された方からは、「具体的に分かりやすかった」「自分にもできると感じた」といった声を多くいただいています。

公開講座は、知識を伝える場であると同時に、地域の方々とのつながりを深める場でもあります。顔の見える関係を築きながら、互いに学び合うことで、より安心できる地域づくりになると考えています。大学という場が、地域の皆さまにとって身近で開かれた存在となり、安心して足を運んでいただける環境になることが大切です。本学では、各分野の教員が専門性を活かした公開講座を継続的に開催し、大学全体で地域とともに歩む姿勢を大切にしています。公開講座が地域の皆さまにとって新たな学びの機会となり、安心して暮らし、活動するための一助となれば幸いです。



社会連携センター運営委員会委員
保健医療学部 助教

原田 諭

社会貢献活動(ボランティア)の依頼について

地域や学校等で体育・スポーツの各種活動などにおけるボランティア派遣をご希望される場合は、本学ホームページ(<https://www.nittai.ac.jp>)にアクセスし、「大学案内」→「大学の取り組み」→「ボランティア派遣」から、「社会連携事業依頼書」をダウンロードし、必要事項を記入の上、メールまたはFAXにてご依頼ください。尚、依頼書をご送付いただいてからお返事までは、通常1～2週間要すること、またご依頼行事の内容によっては、派遣そのものが困難になることもありますので、予めご理解・ご了承ください。

令和7(2025)年度社会貢献活動に関する取り組み

体育・スポーツ活動支援

体育・スポーツ活動支援として、教育現場では水泳指導補助員、学習・行事支援、部活動支援や演技披露・指導を行いました。

- 派遣先：世田谷区立深沢小学校、大田区立大森第六中学校での水泳指導
世田谷区立中学校陸上競技大会での計測や誘導（陸上競技部）など

地域のスポーツイベントでは、救護等運営補助や演技披露・指導を行いました。

- 派遣先：青葉区民マラソンでのペースメーカー（陸上競技部女子駅伝ブロック）や応援活動（チアリーダー部）
横浜マラソンファンランでの運営補助（スポーツマネジメント学部実習生、整復医療学科実習生、救急医療学科学生、有志学生）、横浜市奈良地区センターでのバドミントン教室（バドミントン部）など

様々なイベントや学校行事・授業等への講師派遣も行いました。

- 派遣先：横浜市立六浦南小学校の授業（伊藤譲教授・柔道整復師3名）、江東区平久小学校スポーツ指導（鈴木康介准教授）
体育・スポーツ活動支援に教員・学生延べ194名派遣しました。

教育活動支援、ボランティア等

教育活動支援としては、世田谷区・横浜市をはじめ、目黒区・北区・板橋区・川崎市等の各学校へ宿泊を伴う引率補助や年間を通して学習支援を行いました。教職を志す学生にとってこのような活動は貴重な体験になります。ボランティアとしては、地域のイベント運営補助を行い、地域の方々との交流を深めました。

- 派遣先：桜新町さくらまつり、青葉まつり、奈良二丁目・三丁目・グランジャルダン合同夏祭り、たちばなどんたく
若草台自治会秋祭り、すみよし台自治会秋まつり（レスリング部によるエッサッサ※披露）
横浜市鴨志田地域ケアプラザのイベントでの救急医療相談など ※日体大独自の応援スタイル

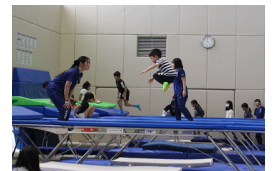
他、ふくいジュニアアスリートアカデミーや、和歌山県ゴールデンキッズの小学生には施設見学や部活動体験してもらいました。教育活動支援、ボランティア等に教員・学生延べ461名派遣しました。

地域美化・防災活動

東京・世田谷キャンパス周辺では、寮生が深沢地区古着・古布回収（16名）に参加しました。横浜・健志台キャンパスに隣接するグリーンヒル鴨志田西団地自治会との清掃は雑草等の刈込や側溝の汚泥の除去等を年4回行っており、6月救急医療部、9月サッカー部、12月テニス部、3月硬式野球部（計76名）が参加。青葉台商店会フラワーロード花植え活動は硬式野球部（10名）が参加しました。鴨志田緑小学校地域防災拠点防災訓練に中澤真弓教授を講師として派遣しました。

公開講座

成人・高齢者の方は、トレーニング、エアロビクス、ストレッチ、太極拳、膝痛さようなら体操、ウォーキング指導、スポーツ心理学の講座などで知見を深め、スポーツやレクリエーションを楽しみました。児童や生徒に向けては、短距離走教室、少林寺拳法、フェンシング、運動が苦手な児童に運動に興味を持ってもらうこども運動チャレンジ教室、トランポリン、スポーツデータ分析の講座を開講し、こどもの体力低下、スポーツ機会の創出という地域の課題に貢献しました。また、救急車の適正利用や利用法、救急車を呼ぶべき症状を伝える講座など防災・救急関連講座を拡充しました。延べ1,530名が受講しました。



トランポリン教室

体力測定

体力測定は10月25日（土）、26日（日）に東京・世田谷キャンパス、11月1日（土）、2日（日）[日体フェスティバル企画]に横浜・健志台キャンパスで開催しました。例年、地域の方々の健康寿命延伸に向けた取り組みとして実施しています。形態測定と、血管年齢や骨密度などの心機能測定、30秒椅子立ち上がり、握力、6分間歩行などの体力を併せて測定することで、現在の自身の健康体力を知り、今後の健康・体力づくりに活かすことができます。40歳以上を対象に事前予約制（抽選）で行われ、両キャンパス合わせて618名が参加しました。体育研究所の菊池直樹教授、ゼミ生、大学院生、一般学生等の協力のもと実施され、測定データを活用した研究成果はポスターにして会場内に掲示し、個々の質問に答える場面もありました。



6分間歩行

日体大スポーツフェスタ2025（小学生向けスポーツ体験教室）

小学生対象のスポーツ体験教室「日体大スポーツフェスタ」は夏と冬に開催し、7月26日（土）に東京・世田谷キャンパス、12月7日（日）に横浜・健志台キャンパスで開催されました。



























多数の応募のため抽選により計318名が参加しました。トランポリン、ソングリーディング、チアリーディング、ニュースポーツ、フラッグフットボール、ダブルダッチ、ポッチャ、サッカー、ドッチビー、キンボール、バドミントン、ハンドボールから4種目を含む指定されたコースを選択して約2時間かけて体験しました。

運営学生は体験教室へ一緒に参加したり児童の引率をすることで児童と交流しました。学友会団体やゼミの学生は競技指導や演技披露を行いました。会場では日体大マスコットの「レオ丸」がみんなを応援し、体験終了後はみんなと一緒に写真を撮ってもらいました。



ニュースポーツ

令和7(2025)年度公開講座等実施報告

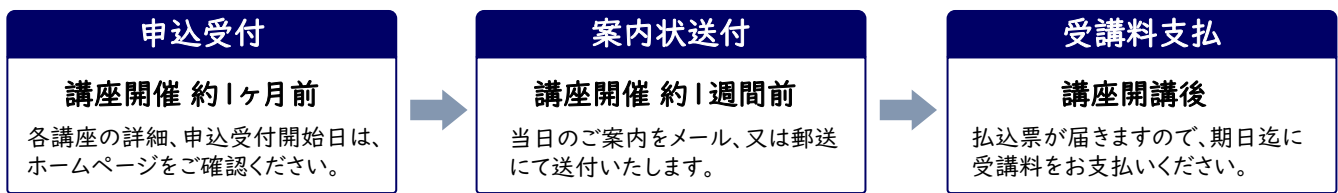
開催日	講座名/講師 <small>※肩書きは実施時</small>	記録	会場	対象	受講料	概要	受講者数	
世田谷：4/20(日) 健志台：4/27(日)	命にかかわる急な病気の緊急度について知ろう VRで体験する「救急車、必要なのはどんなとき？」 保健医療学部 助教 中澤 真司		東京 世田谷	小学生 中学生 高校生 一般	無料	急性心筋梗塞、脳卒中を中心に臨場感あるVR教材と座学で救急車を呼ぶべき状況や症状について講義。	計75名	
5/10(土) 8/30(土)	スポーツ救急 VRを使用した救命蘇生講習会 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜 健志台 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回1,000円 (小学生500円)	心肺蘇生の重要性、AEDの取り扱いについて講義を行い、VR動画を活用した心肺蘇生法(胸骨圧迫)の実施、AEDの実習。	計28名	
5/10(土) 8/2(土)	楽しくチアダンス体験! ソングリーディングクラブ コーチ 井上 紗奈江		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生	各回1,000円 (小学生500円)	チアリーダー(チアスピリット含む)についての講義を行い、基礎練習(柔軟、バランスなど)、テクニックチャレンジ、ダンスレクチャー、ミニ発表会を実施。	計49名	
5/10(土) 8/2(土) 12/13(土)2/28(土)	少林寺拳法を体験しよう! 少林寺拳法部 監督 勝田 真也		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回1,000円 (小学生500円)	礼儀・作法と、基本的な突き・蹴り・簡単な柔法(技ぎ)を実施。	計81名	
5/11(日)・24(土) 6/7(土) 10/11(土)・25(土) 11/1(土)	速く走るコツを身に付けよう! 小学生の短距離走教室 児童スポーツ教育学部 准教授 鈴木 康介		東京・世田谷 キャンパス	小学生	各回 500円	短距離の技術指導を行った。基礎技術の捉え方、疾走時の姿勢のつくり方、脚動作、腕ふり動作、スタートの技術。	計142名	
A: 5/13(火)・27(火) B: 6/10(火)・24(火)	豊かな生活に必要な スポーツ心理学4つのヒント 体育学部 准教授 高井 秀明		東京・世田谷 キャンパス	中学生 高校生 一般	各コース(2回分) 2,000円	スポーツ心理学を日常生活で活用するための4つのヒントを設定し、講義。Aコース:セルフマネジメント Bコース:他者との関わり	計75名	
5/15(木)・22(木) 6/7(土)・14(土) 10/11(土)・16(木)	健康太極拳 非常勤講師 劉 志		東京 世田谷	横浜 健志台	一般	各回 1,000円	太極拳の基本技法、基本歩法の解説と体験、太極拳の代表的な技の体験、脚力アップのしゃがみ方の紹介、「24式太極拳」の演舞。	計132名
5/17(土) 6/14(土) 7/12(土) 9/27(土) 10/25(土) 11/15(土)	らくらくエアロビクス 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 1,000円	各回のテーマに沿った講義、ストレッチ、エアロビクスダンスエクササイズ、クールダウンストレッチ、エアロビクス同好会による演技披露。	計195名	
有職実: 5/18(日)11/29(土) 筋トレ: 6/15(日)12/7(日)	トレーニングのすゝめ (有酸素運動/筋トレの基礎) 体育学部 教授 菊池 直樹		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 1,000円	有酸素運動:講義、心拍計を装着しての実技 筋トレの基礎:講義、スクワットエクササイズ	計95名	
事前測定: 5/19~5/23 トレーニング: 6/2~7/25 事後測定: 7/28~8/1	筋トレ塾 体育学部 教授 菊池 直樹		東京・世田谷 キャンパス	一般	無料	ウェイトを用いた筋力トレーニングを週2回6週間にて12回行った。トレーニング前後には、身体機能や認知機能など効果測定を実施。	50名	
5/24(土) 11/1(土)	らくらくストレッチ 非常勤講師 大津 桂子 山口 圭子 佐藤 果純		東京・世田谷 キャンパス	一般	各回 1,000円	ストレッチの目的・運動のポイント・安全性の 講義、立位・座位・仰臥位の流れて、動的ストレッチと静的ストレッチを実施。	計73名	
5/31(土)	40歳から始めるサルコペニアとフレイル予防講座 健康寿命を延ばすための運動と生活習慣 体育学部 教授 橋本 典生		東京・世田谷 キャンパス	一般 (40歳以上)	1,000円	基本的な概念、リスクや影響、予防のための習慣や食事法についての講義を行い、ゴムチューブを使った運動療法のデモを行い、自宅できてる体操や筋力を実践。	34名	
5/31(土) 6/7(土)	世界トップレベルのバフォーマーが教える ダブルダッチ教室 ダブルダッチ部 監督 中村 圭太 コーチ 清水 蒼太		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	各回 1,000円 (小学生500円)	飛び方を体験し、世界大会経験者である講師と、ダブルダッチ部にによる演技披露。	計54名	
6/22(日)	膝痛(ひざづ)さようなら体操教室 スポーツケアセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 謙 桑道 整復師		横浜・健志台 キャンパス	一般	1,000円	膝関節を構成する骨や人体・筋肉・病気の解説、講義を行い、股関節・大腿四頭筋等のストレッチ、筋力向上を目的とした体操、運動後の整理体操を実施。	30名	
6/28(土)	海の事故防止講習会 海上保安庁第三管区海上保安本部		横浜・健志台 キャンパス	小学生 および 保護者	無料	海上保安官による講義、ライフジャケットの正しい着用方法、プールの浮環やペットボトルを使用した救助体験を実施。	12名	
7/5(土)・21(月) 11/24(月)・29(土) 2/7(土)・11(木)	トランポリン教室 体育学部 准教授 山崎 博和 非常勤講師 大嶋 諒人		東京・世田谷 キャンパス	幼児(年中~) 小学生 中学生 高校生	各回 1,000円 (小学生以下500円)	オリンピック公式器具を用いてトランポリンを体験。準備体操、着地方法と姿勢、様々なジャンプの体験、選手の演技披露。	計160名	
7/13(日)11/12(月)	フェンシング教室 フェンシング部部長 依田 充代 監督 相谷 乃字 奈 リョウ・東京五輪代表 徳南 聖太		東京・世田谷 キャンパス	小学生 中学生 高校生	初級 1,000円 中級 2,000円	初級:フェンシングの紹介、アップ、フットワーク、剣をつく体験、選手の模擬試合見学 中級:準備運動、フットワーク、グルーブレス、ファイティング、指導者アドバイス	計69名	
世田谷: 7/26(土) 健志台: 12/7(日)	日体大スポーツフェスタ2025		東京 世田谷	横浜 健志台	小学生	各回 500円	少人数のグループに分かれ、各コース4種目のスポーツを体験。各競技団体の学生が指導・演技披露。	計318名
8/3(日)	ケガ知らずのアスリートになろう! スポーツケアセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 謙 桑道 整復師		横浜・健志台 キャンパス	小学3~6年生	500円	講義、ダイナミックストレッチング、頭を使ったウォーミングアップ、「認知・判断・行動」のプロセスを意識したトレーニング、スタティックストレッチを実施。	19名	
8/4(月)・5(火)・6(水)	スポーツデータを用いた夏休みの自由研究 ~小学生と中学生を対象としたスポーツデータ分析講座~ 体育学部 助教 松本 剛志 非常勤講師 大徳 純也		東京・世田谷 キャンパス	小学3~6年生 中学生	各回 1,000円	午前の部:心拍計を装着して軽運動(鬼ごっこ、かけっこ)を行い、自分の心拍数を測定。 午後の部:パソコンで個人のデータを解析し、考察。レポートを作成して、印刷・観本。	計57名	
8/30(土)	災害時の対応講習会 災害図上訓練 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	1,000円 (小学生500円)	青葉区の地図に街の構造、避難場所、危険箇所等を地図に書き込み、シールを貼って、起こりそうな被害や応急対策について検討。	6名	
8/30(土)	災害時の対応講習会 風水害の避難所運営 保健医療学部 助教 原田 諭		横浜・健志台 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	1,000円 (小学生500円)	講義後、避難所で起こる様々な出来事をカードゲームで模擬体験。話し合っって部屋割りを考え、避難所の模擬運営を実施。	7名	
健志台: 9/6(土) 世田谷: 9/20(土)	運動の苦手を克服! 子ども運動チャレンジ教室 児童スポーツ教育学部 准教授 鈴木 康介		東京 世田谷	横浜 健志台	小学3~4年生	各回 500円	アイスブレイク、多様な動きの運動、走運動・投運動のコツをつかむ指導をした後、学んだ動きを發揮して楽しむために、ボール合戦・障害物リレーを実施。	計46名
10/5(日)	日本体育大学 防災訓練		横浜・健志台 キャンパス	横浜市青葉区 在住・在勤(学)の方	無料	地域・行政が連携して地域防災力を向上し、減災を目指す実践的な訓練。大規模な災害を想定した訓練や講義・実技を実施。	32名	
10/11(土)	災害時対策にもなるかんたんキャンプ飯 スポーツマネジメント学部 准教授 高荷 英久		横浜・健志台 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	1,000円 (小学生500円)	薪割り、牛乳パックを用いたホットドック・マッシュマロの体験と試食。	17名	
世田谷: 10/25(土)・26(日) 健志台: 11/1(土)・2(日)	日本体育大学 体力測定		東京 世田谷	横浜 健志台	一般 (40歳以上)	無料	形態、血管年齢、全身反応時間、30秒椅子立ち上がり、握力、87メートル歩行、長座体前屈、6分間歩行、骨密度、認知機能。遺伝子とカウンセリングは希望者。	計618名
11/8(土)	11月9日は「119番の日」 119番通報について学ぼう 保健医療学部 特定助教 小倉 勝弘	中止	横浜・健志台 キャンパス	小学生 中学生 高校生 一般	1,000円 (小学生500円)	中止	中止	
11/16(日)	歩いて健康!元気に楽しく! 日体大ウォーキング スポーツケアセンター院長 保健医療学部 教授 伊藤 謙 桑道 整復師		横浜・健志台 キャンパス	一般	1,000円	健康寿命とウォーキングの効果についての講義、靴の選び方、靴紐の結び方、アップ後、平地歩行・階段・坂道でのポイントや正しいフォームを指導しながら、構内をウォーキング。	24名	

令和8(2026)年度公開講座実施予定

開催予定講座名一覧（順不同）

- らくらくエアロビクス ■らくらくストレッチ ■膝痛さようなら体操教室 ■腰痛さようなら体操教室
- 健康太極拳と健身気功 ■健康寿命を延ばすためのサルコペニア予防update ■少林寺拳法を体験しよう！
- トレーニングのすゝめ（筋トレ・有酸素） ■最新冷却法から119番通報のコツまで実践型熱中症対策講座
- 世界トップレベルのパフォーマーが教えるダブルダッチ教室 ■日体大スポーツフェスタ ■体力測定
- 「もしも」の避難所こそ「運動」が必要！？感染症対策と血栓症予防 ■こども運動チャレンジ教室
- スポーツ救急／VRを使用した救命蘇生講習会 ■ストレス社会を生き抜くスポーツ心理学3つのヒント
- 救急救命士から学ぶ「いのちを守る観察と応急手当」 ■海の事故防止講習会 ■新体操を楽しもう
- 災害時の対応講習会（災害図上訓練） ■災害時の対応講習会（風水害の避難所運営訓練）

《 お申し込みの流れ 》



《 お申し込み方法 》 ※講座により、電話での受付を行っていない場合がございます。



ホームページ

本学ホームページ>大学案内>公開講座から講座を選択し、必要事項を入力してください。

https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

公開講座



TEL

①受講希望講座名 ②氏名 ③年齢 ④住所 ⑤電話番号 ⑥メールアドレスをお申し出ください。

TEL 03-5706-0911 受付時間 月～金(祝祭日を除く) 8:30～17:00

～公開講座に関する重要なお知らせ～

令和8(2026)年度より、受講料の支払い、キャンセルポリシーが変更となります。

変更① 受講料支払いが、「後払い」になります。

これまで講座開催前に封書で払込用紙が届き、事前のお支払いをいただいておりますが、今後は、**講座開催後に圧着はがきの払込み票**がお手元に届きます。

変更② 指定期日以降のキャンセルは、「キャンセル料が発生」いたします。

キャンセルされる場合は、専用フォームよりお申し出ください。

講座開催日の**3営業日前17:00までは**、費用は発生いたしません。

期日以降のキャンセル、及び当日欠席は**キャンセル料(講座料同額)が発生**いたします。

※各講座の詳しい情報・お申し込み方法については、ホームページをご確認ください。

「T-Lion Voice Home」第20号(令和8年4月発行)

発行:日本体育大学 社会連携センター

【東京・世田谷キャンパス】〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1

TEL:03-5706-0911(直通) FAX:03-5706-0981

【横浜・健志台キャンパス】〒227-0033 神奈川県横浜市青葉区鴨志田町1221-1

TEL:045-507-1263(直通) FAX:045-507-4556

両キャンパスメールアドレス: shakaikouken@nittai.ac.jp



社会連携センター